

2021年9月

LIVEレッスンプログラム

● > 強度 ★
 ● > 強度 ★★
 ● ● ● > 強度 ★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

月 LIVE

9:00~9:30
ストレッチヨガ
RIYO



12:30~13:15
BODY
BALANCE45
江上由梨奈



火 LIVE

14:45~15:30
SHiN-BAM45
猪谷すみれ



16:00~16:30
BODY
ATTACK30
田中麻貴



19:30~20:30
美腸ヨガ
Furuta



21:00~21:45
快眠ヨガ
Furuta

水 LIVE

13:00~13:45
BODY
BALANCE45
HACHIYA



14:15~14:45
BODY
ATTACK30
HACHIYA



16:00~16:45
LesMILLS
CORE45
KAKU

18:45~19:30
お腹すっきり
ヨガ
RIYO

20:00~20:45
ナイトヨガ
RIYO



木 LIVE

9:30~10:30
ヒップアップ
ヨガ
Furuta



JOYFITSTYLE
11:00~12:00
SHiN-癒
Furuta

15:15~16:15
リラックスヨガ
RIYO



16:45~17:15
全身フロー
ヨガ
RIYO

動画レッスンプログラム

月

火

水

木

時間	月	火	水	木	時間								
7:00 11:00	【60分】 骨盤調整 ヨガ Furuta	【45分】 BODY COMBAT 村岡直哉	【15分】 全身HIIT! 玉元	【60分】 SHiN-美 Furuta	【45分】 LesMILLS CORE KAKU	【30分】 初めての 太陽礼拝 RIYO	【60分】 美腸ヨガ Furuta	【45分】 ゆるめる ヨガ CHIKA	【30分】 BODY ATTACK 田中麻貴	【60分】 小顔リンパ ヨガ CHIKA	【45分】 BODY BALANCE 江上由梨奈	【30分】 ツボヨガ Furuta	7:00 11:00
11:00 15:00	【60分】 SHiN-癒 Furuta	【60分】 美腸ヨガ Furuta	【30分】 BODY ATTACK 田中麻貴	【60分】 むくみ解消 ヨガ Furuta	【45分】 ゆるめる ヨガ CHIKA	【45分】 BODY COMBAT 村岡直哉	【60分】 筋膜リリース ヨガ RIYO	【45分】 BODY BALANCE HACHIYA	【15分】 背中&二の腕 集中トレ 玉元	【45分】 LesMILLS CORE KAKU	【30分】 肩甲骨はがし ヨガ Furuta	【20分】 美尻 トレーニング 上野	11:00 15:00
15:00 19:00	【60分】 パワーヨガ RIYO	【45分】 美脚リンパ ヨガ CHIKA	【45分】 BODY BALANCE HACHIYA	【60分】 身体が硬い 人の為のヨガ RIYO	【45分】 BODY ATTACK 中平愛伽	【25分】 くびれ& 背中痩せ トレーニング 甲谷	【45分】 LesMILLS CORE KAKU	【45分】 肩首ほぐし ヨガ RIYO	【30分】 全身フロー ヨガ RIYO	【60分】 ボールで美脚 リンパヨガ CHIKA	【45分】 BODY COMBAT 村岡直哉	【30分】 ストレッチ ヨガ RIYO	15:00 19:00
19:00 23:00	【60分】 小顔リンパ ヨガ CHIKA	【45分】 LesMILLS CORE KAKU	【30分】 筋膜リリース (上半身) CHIKA	【60分】 体幹強化 ヨガ CHIKA	【45分】 BODY BALANCE 江上由梨奈	【30分】 肩甲骨はがし ヨガ Furuta	【45分】 美脚リンパ ヨガ CHIKA	【45分】 BODY COMBAT 村岡直哉	【25分】 美脚& ヒップアップ トレーニング RIYO	【60分】 女性ホルモン 調整ヨガ Furuta	【45分】 脂肪燃焼 ヨガ Furuta	【45分】 BODY ATTACK 中平愛伽	19:00 23:00

2021年9月

LIVEレッスンプログラム

● > 強度 ★
 ● > 強度 ★★
 ● ● ● > 強度 ★★★

 全部のレッスンに自由に参加できます。

金 LIVE

14:15~15:00
BODY
ATTACK45
中平愛伽



土 LIVE

**COMING
SOON!**

日 LIVE



10:00~11:00
リクエスト
ヨガ
Furuta

11:30~12:00

ツボヨガ
Furuta

JOYFITSTYLE

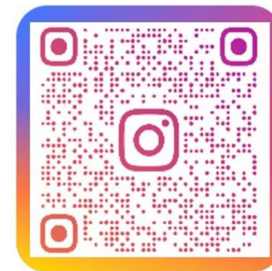
14:00~15:00
SHiN-美
Furuta



Follow Me

Instagram

JOYFIT_ONLINE



動画レッスンプログラム

金

土

日

7:00 11:00	【45分】 BODY BALANCE45 HACHIYA	【30分】 BODY ATTACK30 HACHIYA	【30分】 肩甲骨はがし ヨガ Furuta	【60分】 リラックス ヨガ RIYO	【45分】 LesMILLS CORE45 KAKU	【30分】 筋膜リリース (上半身) CHIKA	【60分】 身体が硬い 人の為のヨガ RIYO	【45分】 BODY COMBAT45 村岡直哉	【15分】 上半身 トレーニング Furuta
11:00 15:00	【60分】 体幹強化 ヨガ CHIKA	【60分】 骨盤調整 ヨガ Furuta	【45分】 LesMILLS CORE45 KAKU	【60分】 ボールで美脚 リンパヨガ CHIKA	【45分】 背中美人 ヨガ CHIKA	【45分】 BODY BALANCE45 HACHIYA	【60分】 リラックス ヨガ RIYO	【30分】 ストレッチ ヨガ RIYO	【30分】 BODY ATTACK30 HACHIYA
15:00 19:00	【45分】 背中美人 ヨガ CHIKA	【45分】 ゆるめる ヨガ CHIKA	【30分】 アクティブ ヨガ CHIKA	【60分】 女性ホルモン 調整ヨガ Furuta	【45分】 BODY COMBAT45 村岡直哉	【15分】 背中&二の腕 集中トレ 玉元	【60分】 筋膜リリース ヨガ RIYO	【60分】 SHiN-美 Furuta	【45分】 BODY BALANCE45 江上由梨奈
19:00 23:00	【60分】 むくみ解消 ヨガ Furuta	【45分】 BODY COMBAT45 村岡直哉	【15分】 全身HIIT! 玉元	【60分】 SHiN-癒 Furuta	【30分】 全身フロー ヨガ RIYO	【30分】 BODY ATTACK30 田中麻貴	【45分】 LesMILLS CORE45 KAKU	【30分】 ツボヨガ Furuta	【25分】 美脚& ヒップアップ トレーニング RIYO

ヨガプログラム

■ > 強度★★★★
■ > 強度★★
■ > 強度★

レズミルズプログラム

■ > 強度★★★★

トレーニングプログラム

■ > 強度★★★★

●● > テニスボール使用

👉 > クリーム使用

★ > スペシャルレッスンを
レッスン内容を
Instagramにて募集中!

JOYFITSTYLE > JOYFITオリジナルレッスン

9月スケジュール変更一覧

※レッスンは下記以外に、急遽変更する場合がございます。

9月1日 (水)	16:00～	【LIVE 45分】 LesMills CORE★★★★/KAKU ⇒ 【45分】 LesMills CORE★★★★/KAKU
9月10日 (金)	14:15～	【LIVE 45分】 BODY ATTACK★★★★/中平 愛伽 ⇒ 【45分】 BODY ATTACK★★★★/中平愛伽
9月15日 (水)	13:00～	【LIVE 45分】 BODY BALANCE★★★★/HACHIYA ⇒ 【45分】 BODY BALANCE45★★★★/HACHIYA
	14:15～	【LIVE 30分】 BODY ATTACK★★★★/HACHIYA ⇒ 【30分】 BODY ATTACK★★★★/HACHIYA
	16:00～	【LIVE 45分】 LesMills CORE★★★★/KAKU ⇒ 【45分】 LesMills CORE★★★★/CORE
9月20日 (月)	9:00～	【LIVE 30分】 ストレッチヨガ★/RIYO ⇒ 【30分】 ストレッチヨガ★/RIYO
	12:30～	【LIVE 45分】 BODY BALANCE★★★★/江上由梨奈 ⇒ 【45分】 BODY BALANCE★★★★/江上由梨奈
9月22日 (水)	13:00～	【LIVE 45分】 BODY BALANCE★★★★/HACHIYA ⇒ 【45分】 BODY BALANCE45★★★★/HACHIYA
	14:15～	【LIVE 30分】 BODY ATTACK★★★★/HACHIYA ⇒ 【30分】 BODY ATTACK★★★★/HACHIYA
9月23日 (木)	9:30～	【LIVE60分】 ヒップアップヨガ★★★★/Furuta ⇒ 【60分】 ヒップアップヨガ★★★★/Furuta
	11:00～	【LIVE60分】 SHiN-癒★/Furuta ⇒ 【60分】 SHiN-癒★/Furuta
	15:15～	【LIVE 60分】 リラックスヨガ★★/RIYO ⇒ 【60分】 リラックスヨガ★★/RIYO
	16:45～	【LIVE 30分】 全身フローヨガ★★★★/RIYO ⇒ 【30分】 全身フローヨガ★★★★/RIYO
9月24日 (金)	14:15～	【LIVE 45分】 BODY ATTACK★★★★/中平 愛伽 ⇒ 【45分】 BODY ATTACK★★★★/中平愛伽